

# FUTUREFIT 2026

**INNOVATION, GESUNDHEIT & PRÄVENTION FÜR MORGEN**  
FÜR EINE GESÜNDERE ZUKUNFT @WORK & @HOME

17. MÄRZ 2026  
EUROPAALLEE 36, ZÜRICH



**MEDICONGRESS®**  
Kongresse, die wirken

## **WILLKOMMEN**

### **SEHR GEEHRTE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER**

Herzlich willkommen zu FutureFit 2026, dem Jahresimpuls für Prävention, mentale Stärke und moderne betriebliche Gesundheit.

Auch 2026 stehen Führungspersonen und HR-Teams vor der gleichen zentralen Frage: Wie bleiben Menschen gesund, leistungsfähig und motiviert – in einer Arbeitswelt, die immer schneller wird? FutureFit 2026 bringt genau dafür die führenden Fachpersonen aus Prävention, Psychologie, HR, digitaler Gesundheit und Transformation zusammen.

Der Kongress bietet einen kompakten, inspirierenden Überblick über die neusten Entwicklungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung, von innovativen Präventionsstrategien über mentale Gesundheit bis zu digitalen Tools, die Unternehmen spürbar entlasten. Sie erleben praxisorientierte Keynotes, interaktive Sessions und echte Erfahrungsberichte, die sofort anwendbar sind.

FutureFit 2026 zeigt, wie moderne Programme und Technologien eingesetzt werden können, um sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit von Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken. Gleichzeitig fördert der Kongress den Dialog zwischen Branchen, Organisationen und Menschen, die etwas bewegen wollen.

Nutzen Sie die zahlreichen Gelegenheiten für Networking, Austausch und neue Partnerschaften. FutureFit 2026 bietet Ihnen die Plattform, um Ideen weiterzuentwickeln, Inspiration mitzunehmen und gemeinsam die Zukunft eines gesunden Arbeitsumfelds zu gestalten.



**Doris Brandenberger**

Inhaberin,  
MediCongress GmbH

## PARTNER DES FUTUREFIT 2026



## KOOPERATIONSPARTNER DES FUTUREFIT 2026



## PARTNERSCHAFT MIT NAVITAL – GEMEINSAM FÜR STARKE GESUNDHEIT IN UNTERNEHMEN

MediCongress ist offizieller Partner von navital, der Schweizer Plattform zur Förderung der psychischen Gesundheit in kleinen und mittleren Unternehmen. Diese Partnerschaft stärkt unseren Anspruch, Organisationen ganzheitlich zu unterstützen – fachlich, menschlich und mit einem Blick für die entscheidenden Zukunftsthemen.

## VERANSTALTER

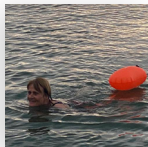


**MEDICONGRESS®**

Kongresse, die wirken

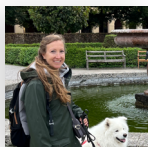
Erleben Sie Kongresse, die keine Wünsche offen lassen – von der Konzeption über die Umsetzung bis hin zur Nachbetreuung. Doch das ist noch längst nicht alles: Bei MediCongress profitieren Sie von unserem exklusiven Zugang zu führenden Wissenschaftler:innen, hochkarätigen Referent:innen, sowie zu unseren Partnern und Sponsoren. Dies gilt sowohl für Ihre Veranstaltung als auch für unsere eigenen Marken.

# PROGRAMMKOMITEE FUTUREFIT 2026



## **DR. MED. KARIN FAISST**

*Fachärztin für Public Health, Amtsleiterin und Präventivmedizinerin,  
Gesundheitsdepartement Kanton St.Gallen*



## **EVA HUNKELER**

*Leiterin Forum BGM Zürich,  
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich*



## **SILKE SCHMIDT OGGIER**

*Medizinische Leiterin, SWICA Gesundheitsorganisation santé24*



## **OLIVER NEUMANN**

*CEO, CyberHealth GmbH*



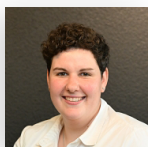
## **BIRGIT SCHMID**

*Leiterin Psychologie, Mitglied des Kaders,  
SWICA Gesundheitsorganisation santé24*



## **DORIS BRANDENBERGER**

*CEO, MediCongress GmbH*



## **BARBARA VETSCH**

*Projektleiterin Kongresse & Events, MediCongress GmbH*



**GESUNDHEIT IST  
UNSER  
GRÖSSTES  
GUT**



**DAS WIR ALLE  
MÖGLICHST  
LANGE ERHALTEN  
WOLLEN**

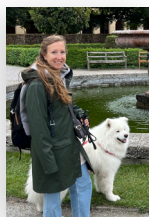
# REFERIERENDE



## **MANUELA TISCHHAUSER**

Trainingsleiterin, Asvz

*Meine Leidenschaft für Bewegung motiviert mich nicht nur dazu, sie als Hobby in meiner Freizeit auszuüben, sondern auch als Trainerin andere dafür zu begeistern.*



## **EVA HUNKELER**

Leiterin Forum BGM Zürich,  
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

*In der Natur und durch Bewegung kann ich mich am besten erholen, Ruhe in meinem Inneren finden und neue Energie sammeln für den Arbeits- und Familienalltag.*



## **DR. MED. KARIN FAISST**

Fachärztin für Public Health, Amtsleiterin und Präventivmedizinerin,  
Gesundheitsdepartement Kanton St.Gallen

*Sommerschwimmen bei Sonnenaufgang gibt mir ein gutes Körpergefühl und stärkt meine Gelassenheit und innere Ruhe.*



## **BIRGIT SCHMID**

Leiterin Psychologie, Mitglied des Kaders,  
SWICA Gesundheitsorganisation santé24



## **FABIENNE WULLSCHLEGER**

Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement &  
Mitarbeitendenberatung, Genossenschaft Migros Ostschweiz

# REFERIERENDE



## **PROF. DR. MED. PETER SANDOR**

*CMO und Chefarzt, ZURZACH Care*



## **OLIVER NEUMANN**

*CEO, CyberHealth GmbH*

*Getreu der alten Sportlerweisheit «in der Pause wächst der Muskel» setze ich auf aktive Erholung, wie beispielsweise Surfen*



## **SILKE SCHMIDT OGGIER**

*Medizinische Leiterin, SWICA Gesundheitsorganisation santé24*



## **MIREILLE FÉLIX**

*Key Account Manager Sensibilisierung & Verbreitung BGM, Gesundheitsförderung Schweiz*



## **DR. MED. EVELYN MAUCH**

*Leitende Ärztin Telemedizin santé24 (SWICA), Fachärztin Neurologie*

*Advisory Board Hirncoach AG,  
Kolumnistin Ladies Drive Magazin,  
Co-Founder Women for the Board*

*Bücher-gleich welches Genre für mich von klein an- reinstes Vergnügen. Sie eröffnen Welten und lassen uns in andere Sphären tauchen.*

*Sprache, Sprechen bei feinem Essen mit viel Lebensfreude und Lachen für mich Genuss pur!*

# REFERIERENDE



## **ROGER SIGRIST**

*Dipl.Coach und Supervisor, Teamentwickler und Achtsamkeitstrainer, Roger Sigrist Training und Coaching*

# MODERATION



## **DORIS BRANDENBERGER**

CEO, MediCongress GmbH



## **JOËL BRANDENBERGER**

COO, MediCongress GmbH



## **SUSANNE SIMON**

Senior Partner, TROCKLE Unternehmensberatung



# PROGRAMM 21. MÄRZ

**08:30 – 09:00 UHR WELCOME EXPERIENCE**

**09:00 – 09:30 UHR KONGRESSERÖFFNUNG**

*Doris Brandenberger*

**09:30 – 10:00 UHR LEADERSHIP & GESUNDHEIT NEU DENKEN**

*Referierenden Infos folgen*

**10:00 – 10:45 UHR DEEP DIVE SESSION  
RUNDE 1 - PARALLELSESSION**

**1. BGM trifft Führung**

*Eva Hunkeler und Dr. med. Karin Faisst*

**2. Pause als Power-Tool – Digital Detox & Achtsamkeit**

*Roger Sigrist*

**3. Gesund bleiben oder schneller einsatzfähig werden statt länger ganz ausfallen – wirksame BGM-Strategien zur Prävention und Reintegration für Mitarbeitende mit mentalen Herausforderungen**

*Birgit Schmid & Fabienne Wullschleger*

**4. Fit im Kopf – stark im Job:  
Wie gesunde Hirnfunktion zu gesunden  
Entscheidungen führt**

*Prof. Dr. med. Peter Sandor*

**10:45-11:15 UHR KAFFEPAUSE & NETZWERK**

**11:15 – 12:00 UHR PODIUM - WAS KOMMT WIRKLICH AUF UNS ZU?  
DIE UNTERSCHÄTZTEN GAMECHANGER  
IN DER PRÄVENTION**

*Mireille Félix, Dr. med. MPH Silke Schmidt Oggier  
Oliver Neumann, Dr. med. Karin Faisst*

**12:00 – 13:15 UHR LUNCH: BRAINFOOD-BUFFET**

**13:15 – 14:00 UHR INTERAKTIVE ZUKUNFTSREISE:  
„BGM“ IM JAHR 2030**

**14:00 – 14:45 UHR DEEP DIVE SESSION  
RUNDE 2 - PARALLELSESSION**

**1. BGM trifft Führung**

*Eva Hunkeler und Dr. med. Karin Faisst*

**2. Pause als Power-Tool – Digital Detox & Achtsamkeit**

*Roger Sigrist*

**3. Gesund bleiben oder schneller einsatzfähig werden statt länger ganz ausfallen – wirksame BGM-Strategien zur Prävention und Reintegration für Mitarbeitende mit mentalen Herausforderungen**

*Birgit Schmid & Fabienne Wullschleger*

**4. Fit im Kopf – stark im Job:  
Wie gesunde Hirnfunktion zu gesunden Entscheidungen führt**

*Prof. Dr. med. Peter Sandor*

**14:45 – 15:15 UHR SNACK-PAUSE & BEWEGUNGSPULS**

*Mauela Tischhauser*

**15:15 – 16:00 UHR MENTAL FIT @WORK –  
MENTALE STÄRKE TRAINIEREN**

*Dr. med. Evelyn Mauch*

**16:00 – 16:15 UHR THE FUTURE IS YOU“ – ABSCHLUSS MIT WIRKUNG**

**AB 16:15 UHR GET-TOGETHER MIT APÉRO**

# MEDICONGRESS ACADEMY – WEITERBILDUNG ON DEMAND.

Unsere Online-Weiterbildungen sind jederzeit verfügbar: anschauen, anhören, Wissen vertiefen – wann und wo Sie wollen. Kompakt, praxisnah und direkt von Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen.

**JETZT ENTDECKEN AUF [MEDICONGRESS.CH](https://medicongress.ch)**

## HERHEALTH.CH – FORSCHUNG FÜR FRAUENGESUNDHEIT

HerHealth.ch setzt sich dafür ein, dass Frauengesundheit die Aufmerksamkeit erhält, die sie verdient. Mit gezielten Fördergeldern unterstützt HerHealth Forschungsprojekte, die neue Erkenntnisse schaffen und bestehende Versorgungslücken schliessen.

Jeder Beitrag fliesst direkt in wissenschaftliche Arbeit – für mehr Wissen, bessere Diagnosen und wirksame Therapien.

So wird Frauengesundheit Schritt für Schritt aus dem Schatten geholt und nachhaltig gestärkt.

**MIT IHREM MITGLIEDERBEITRAG UNSTERSTÜTZEN SIE  
DIREKT DIE HERHEALTH**

## **INFORMATIONEN**

## **KONGRESS SEKRETARIAT**

MediCongress GmbH  
Auenstrasse 10  
8600 Dübendorf  
T +41 44 210 04 24  
Info@medicongress.ch  
www.medicongress.ch

## **TEILNAHMEBESCHEINIGUNG**

Die Teilnahmebescheinigung wird auf Anfrage nach der Veranstaltung versendet.

## **MITGLIEDERBEITRAG**

Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie im Jahr 2026 den Verein HerHealth, der sich gezielt für die Förderung der Forschung rund um die Frauengesundheit einsetzt.

### **IHRE MITGLIEDSCHAFT UMFASST:**

- Unterstützung Forschung für die Frauengesundheit
- Teilnahme am Kongress
- Zugang zu ausgewählten Präsentationsunterlagen unserer Fachformate
- Monatlicher Newsletter mit aktuellen Informationen
- Zugang zu Themen der MediCongress Academy

### **BEITRÄGE:**

- Code 1: MitarbeiterInnen im Gesundheitswesen CHF 230.00
- Code 2: MitarbeiterInnen von Beratungs-, MedTech, Pharmafirmen, CHF 1'230.00
- DHC-Mitglieder: CHF 185.00

## PARTNER



## KOOPERATIONS-PARTNER



## MEDIEN-PARTNER

